

# Programa para Dejar de Fumar

- **Hospital Dr. Cosme Argerich**

- **Basado en los programas del**

- **Oriol Pallàs Hospital del Mar de Barcelona y de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria**

# Objetivos

- **Prevenir el desarrollo de enfermedades**
- **Reducir la progresión de enfermedades**

# El Tabaco

- **Nicotiana tabacum**
- Nicotiana rustica



# Historia

- Origen en América (Mayas)
- CIKAR= Fumar en maya
- TABAGO= Caña en forma de pipa
- Jean NICOT= Diplomático francés

# Historia

- 2000 a.de C.→ Indígenas
- 1492: Descubrimiento de América
- 1510: Llega la semilla a España
- 1560: Se introduce en Francia
- 1585: Inglaterra
- Monopolio Corona Española

# Historia

- S.XIX: Fumar como placer, símbolo de riqueza y bienestar
- Máquina de fabricar cigarrillos
- 1ª Guerra Mundial. Rancho de los soldados
- Difusión universal (se cultiva en 120 países)
- 2ª mitad siglo XX: enfermedades asociadas

# Tabaco y Salud

- Aparato cardiovascular
- Pulmón
- Cáncer
- Tabaco y mujer
- Tabaco e infancia
- Fumador pasivo

# ¿Quién fuma\*?

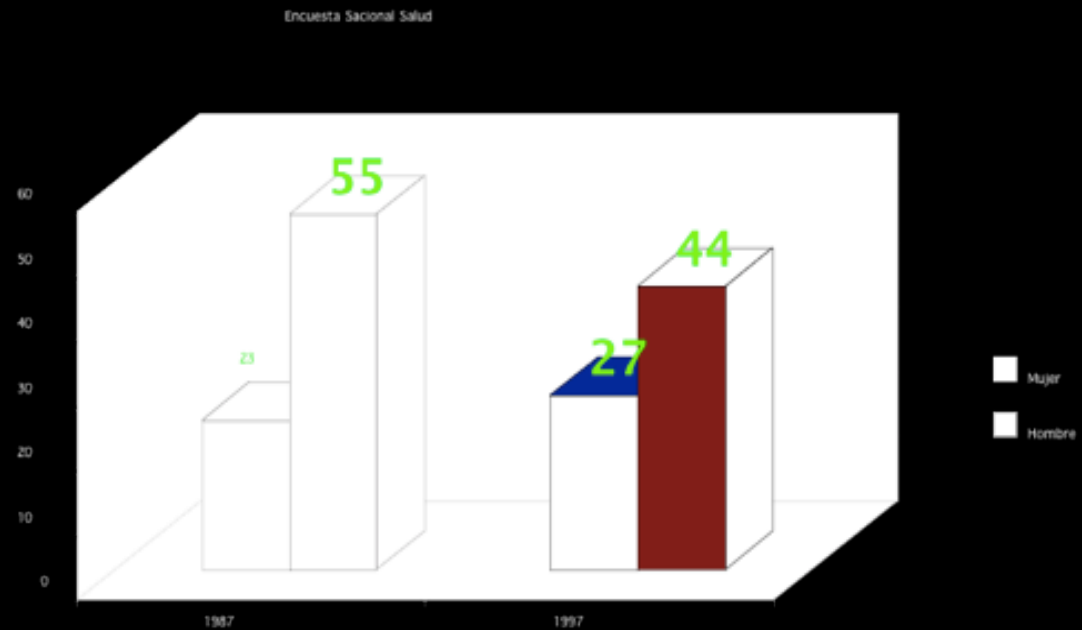
- 40% argentinos (>16 años)  
(+ **15.000.000** de personas )
- ↑ mujeres jóvenes
- ↑ adolescentes
- Inicio precoz: 13,3 años
- Nivel sociocultural ↓ (en USA)



# En el Mundo. . .

- 1996: 1.100.000.000 de fumadores
- 2025: 1.650.000.000 de fumadores
  
- 1996: 3.000.000 de muertes al año
- 2025: 10.000.000 de muertes al año
  
- El consumo de tabaco pasará de los países con buenas políticas de prevención hacia los que no tienen políticas de prevención

# ¿Quién fuma?



\* Encuesta Nacional de Salud 1997

# Tabaco y Mortalidad

“ Es la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados.”

# Mortalidad

- OMS: **3 millones** personas/año
- Unión Europea: **500.000**
- España: **> 56.000**
- Argentina: **> 40.000**
  
- Pérdida promedio de **7 a 20 años** de vida

# En Argentina

- Hay 36.000.000 de habitantes
- Mueren 43.000 personas por año por causas relacionadas al tabaco
- No se sabe cuánto se gasta por año en salud
- Se gasta más en salud que lo que se recauda en impuestos al cigarrillo



# Composición del Tabaco

- *Cerca de 4.000 sustancias*
- Nicotina
- Alquitranes, benzopirenos, nitrosaminas
- Monóxido de Carbono (CO)

# La Nicotina

- Se absorbe por la sangre y va al cerebro
- Se une a los receptores de Nicotina
- Aumenta la secreción de Dopamina, que nos produce sensaciones placenteras
- Aumenta la secreción de Norepinefrina, que:
  - activa la concentración
  - mantiene el estado de alerta
  - mantiene la memoria
  - disminuye la tensión y ansiedad



**PERO.....**



***También  
produce  
adicción!!!!!!***

**La  
discontinuación  
produce el  
SINDROME DE  
ABSTINENCIA:**

- Insomnio**
- Pesadillas**
- Náuseas y  
vómitos**
- Depresión**
- Irritabilidad**
- Frustración**
- Ansiedad**

# Composición del Tabaco

**Dependencia física** → Nicotina

**Patología  
Tumoral**



- Alquitranes
- Benzopirenos
- Nitrosaminas

**Efectos  
Cardiovasculares**



- Nicotina
- CO

# Tabaco y Mortalidad

**Mortalidad**



**Evitable  
Prematura**

**Enfermedad**



**Prevenible**

# Causas Mortalidad

- **Corazón**
- **Cáncer**
- **Enf. Respiratorias**

# LOS RIESGOS DEL TABACO

► Porcentaje de las posibilidades que tienen los fumadores de contraer enfermedades.

## DISTINTOS TIPOS DE CANCER

Leucemia mieloide.

**15 a 20%**

Cáncer de laringe y boca.

**15 a 20%**

Cáncer de esófago.

**15 a 20%**

Cáncer de pulmón **70%**

11 de cada 12 personas que contraen cáncer de pulmón es a causa del cigarrillo.

Cáncer de hígado.

**15 a 20%**

Cáncer de riñón y de páncreas.

**15 a 20%**

Cáncer de estómago.

**15 a 20%**

Cáncer de vejiga / Cuello uterino.

**40 a 45%**

## AFECCIONES CARDIOVASCULARES

Disminución del flujo sanguíneo cerebral.

**40 a 45%**

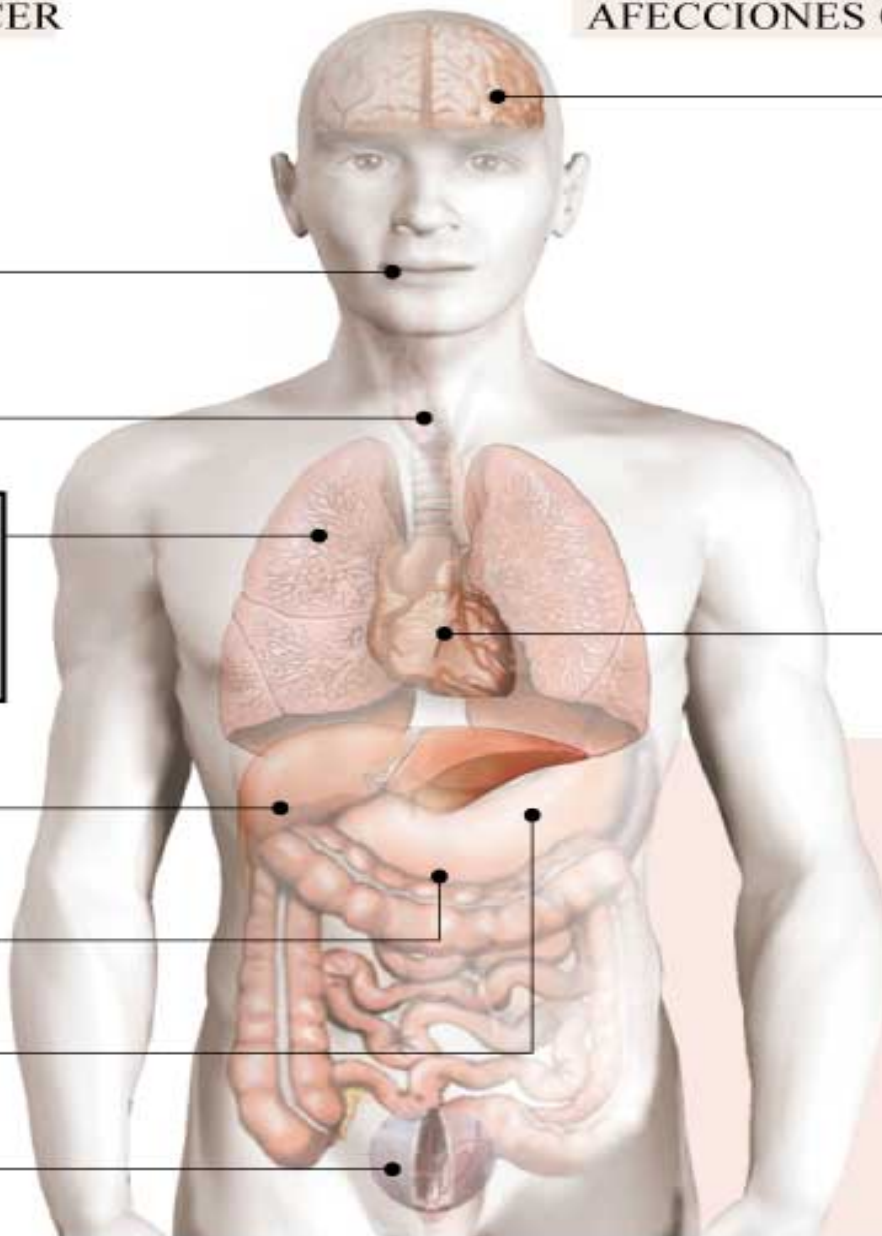
Arritmias, taquicardias, infartos, muerte súbita.

**45%**

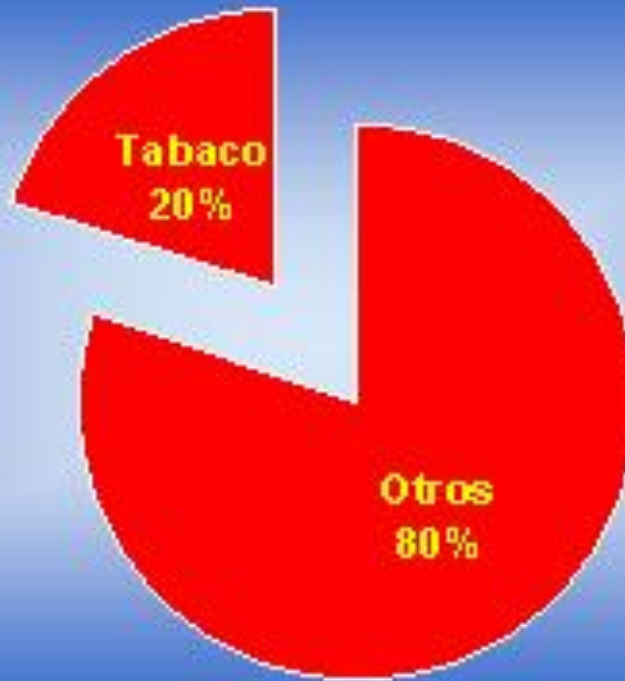
Si las tendencias actuales continúan, el tabaco matará más de

**100 millones de personas**

en las primeras dos décadas del siglo XXI.

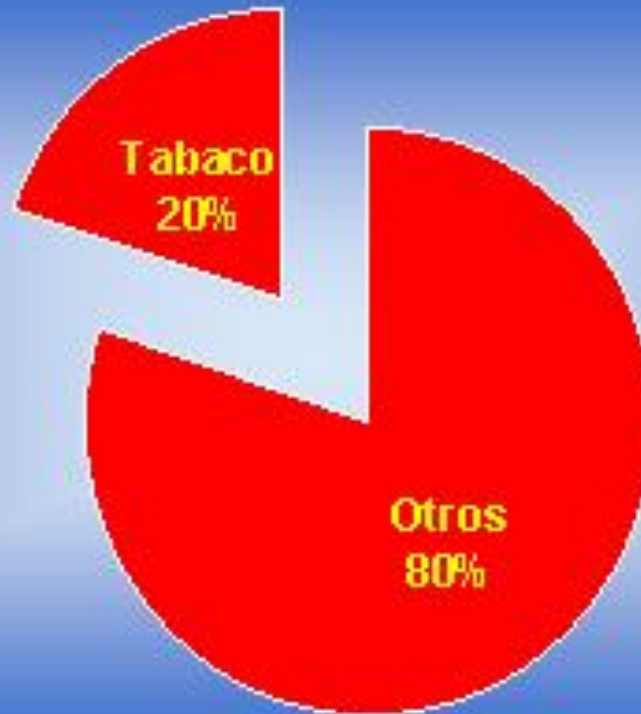


# Mortalidad global



**TODAS LAS CAUSAS**

# Mortalidad



**CARDIO-VASCULAR**

# Mortalidad



**CÁNCER**



# Mortalidad



**ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS**

# Tabaco y Enfermedad

¿Relación causa - efecto?

# Tabaco y Enfermedad

- 70.000 artículos en revistas de medicina
- Estudios epidemiológicos, en animales y de laboratorio
- Embarazada y feto
- Niños: asma e infecciones

# Tabaco y Enfermedad

- Relación con >25 enfermedades
- Factor de riesgo cardio-vascular (corazón y cerebro)
- Tumores malignos
- Enfermedades respiratorias

# Tabaco y Enfermedad

- Osteoporosis
- Úlcera péptica
- Enf. buco-dentales
- ↓ Colesterol HDL
- Peor pronóstico en infecciones graves (neumonías)

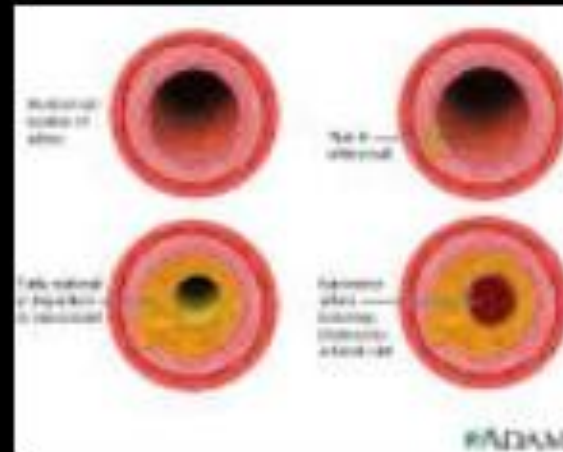
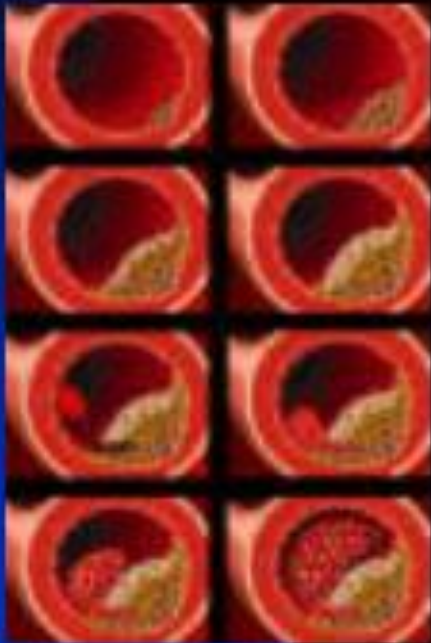
# Aparato Cardiovascular

- **Acelera la arteriosclerosis**
- **HTA, colesterol, diabetes**
- **Enfermedad coronaria**
- **Accidentes cerebro-vasculares**
- **Arteriopatía periférica**
- **Muerte súbita**

# Aparato Cardiovascular

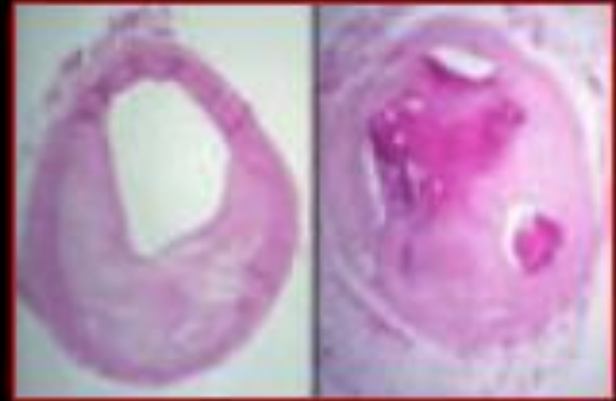
- Nicotina  $\Rightarrow$   $\uparrow$  catecolaminas  $\Rightarrow$   $\uparrow$  FC  
 $\uparrow$  TA
- Dejar de fumar:  $\downarrow$  riesgo cardiovascular a los 12- 24 meses
- Dejar de fumar: el riesgo se iguala al resto de la población a los 5-10 años

# Arteriosclerosis

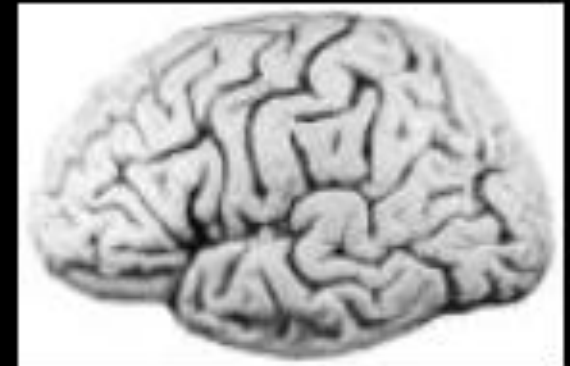




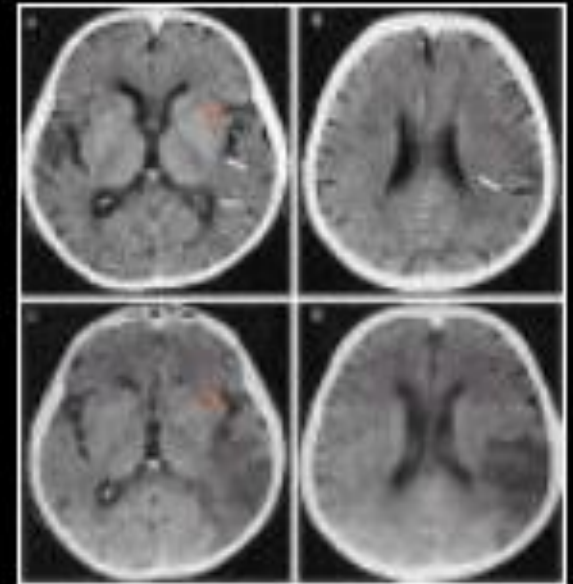
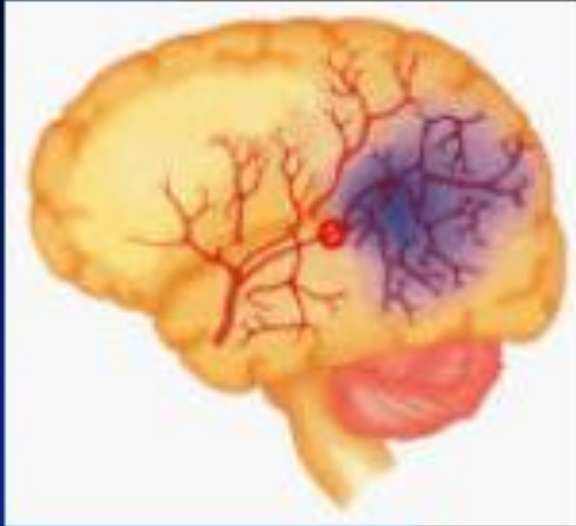
# Arteriosclerosis



# Arteriosclerosis



# Arteriosclerosis



# Arteriosclerosis



# Tabaco y Cáncer

- El 80-90% de cánceres humanos se producen como consecuencia de factores ambientales (evitables)
- Fumar, ¿provoca cáncer? **SÍ**
- ¿Qué cáncer? El más frecuente
- ¿Ninguno más? Sí, otros muchos

# Tumores asociados

- **Pulmón**
- **Boca**
- **Faringe**
- **Laringe**
- **Esófago**
- **Vejiga urinaria**

- **Páncreas**
- **Riñón**
- **Leucemias**
- **Casos familiares de c. mama**

# Tabaco y Pulmón



# Pulmón





# Tabaco y Pulmón

- EPOC: Bronquitis crónica  
Enfisema
- Cáncer de pulmón

# Tabaco y EPOC

- La causa principal de la EPOC es el tabaco
- >90 % de pacientes EPOC son o han sido grandes fumadores
- **9,1 %** de argentinos padecen de EPOC

# Tabaco y EPOC

**Coste sanitario** → **39.000 hospitaliz./año**

**Coste económico** → **0,2% P.I.B.**

**Vidas humanas** → **4<sup>a</sup> causa Mortalidad**

# Tabaco y EPOC

- Enfermedad respiratoria crónica
- Tos y expectoración  $\pm$  disnea
- Destrucción del parénquima pulmonar
- Pruebas de función respiratoria (FEV<sub>1</sub>) alteradas
- Descenso acelerado del FEV<sub>1</sub>

# Tabaco y EPOC

- Tratamiento EPOC: **Supresión tabaco**
- ↑ supervivencia
- ↓ pérdida acelerada FEV1
- Mejoría rápida: tos y expectoración
- Obstrucción precoz de pequeñas vías respiratorias: reversible

**Aunque lo dejen > 65 años**

# Cáncer de pulmón

- Es el cáncer + frec. que padece la humanidad
- Casi no existía a principios del S. XX
- 90% casos: provocado por tabaco
- Muerte por cáncer en la mujer: ya ha superado al c. mama\*
- Asociación clara: Tabaquismo pasivo

# Cáncer de pulmón

El riesgo aumenta con:

- N°. cigarrillos
- N°. años que fuma
- Edad de inicio
- Intensidad inhalaciones
- Contenido alquitrán y nicotina
- Cigarrillos sin filtro
- Cigarrillos >> pipa o puros

# Cáncer de pulmón

- **Exfumadores:** necesitan 10-15 años de abstinencia para tener un riesgo de cáncer de pulmón semejante a los no fumadores
- **Persistencia hábito tabáquico:**  
Progresión de la enfermedad y aparición de segundas neoplasias



# Tabaco y Mujer

- Aumento del N° de fumadoras
- Efectos más dañinos en la mujer que en el varón (↑ riesgo de cáncer de pulmón)
- Incremento del cáncer de pulmón en la mujer
- Asociación con cáncer de cuello uterino (carcinoma de cérvix)

# Tabaco y Mujer

- Riesgo cardiovascular
- Asociación con anticonceptivos:
  - ★ Enf. Tromboembólica venosa
  - ★ Hemorragia subaracnoidea
- ↓ Fertilidad
- Menopausia precoz

# Tabaco y Mujer

- **Embarazada:** bajo peso al nacer  
prematuros  
aborto  
mortalidad neonatal

# Fumador pasivo

- Exposición involuntaria al humo ambiental del tabaco
- Mortalidad (x 2) superior a la provocada por todos los tóxicos contaminantes ambientales
- Riesgo aumentado de padecer ciertas enfermedades

# Fumador Pasivo



**Hay de 2 a 4  
fumadores  
pasivos por  
cada fumador  
activo**

**Adquiere casi el  
mismo riesgo  
que el fumador  
activo**

# Fumador pasivo

- No fumadores
- Espacios cerrados
- Inhalan el 1% del humo que llega a un fumador
- 80 % de adultos está expuesto al humo ambiental en el trabajo

# Fumador pasivo

## 2 tipos de humo

- Corriente principal
- Corriente lateral o secundaria



# Fumador pasivo

- El humo de la **corriente secundaria** contiene algunas sustancias tóxicas en concentraciones muy superiores al humo principal



# Fumador pasivo

- Cáncer de pulmón
- ¿Otros cánceres? Nasofaringe
- Enf. Coronaria
- Accidentes cerebrovasculares

# Fumador pasivo

- Asma: peor evolución
- Bronquitis crónica
- Infecciones por neumococo más invasivas
- Faringitis
- Irritación ocular

# Tabaco y niños

- 43 % de los niños viven con uno o más fumadores
- Problemas embarazo y periodo neonatal



# Tabaco y niños

- Infecciones respiratorias
- Otitis
- Debut del asma
- Empeoramiento del asma
- Peor función pulmonar

# Tratamientos Farmacológicos

- Reemplazo de la Nicotina
  - \* Parches de Nicotina
  - \* Chicles de Nicotina
  - \* Spray Nasal
  - \* Inhalador
- Antidepresivos
  - \* Bupropión
  - \* Ansiolíticos
- Bloqueante de nicotina
  - ★ Vanericline

**NO OLVIDAR QUE...**



# Si el médico identifica al fumador en las consultas sucesivas. . . .

- Logrará un éxito de cesación al tabaquismo del 8,4 % a los 6 meses
- Si insiste un poco más logrará un 10% de éxito en los primeros 6 meses



# Si además lo deriva a un curso para dejar de fumar. .

- Logrará un éxito del 16 al 22 % a los 6 meses
  - El seguimiento clínico y telefónico tendrá un éxito del 24 % al primer año
- ¿Usted... Será parte de ese 24%?

# Conclusiones

- Fumar es una adicción
- Dejar de fumar es el tratamiento prioritario en todas las entidades relacionadas con el tabaco

# Conclusiones

- Fumar es causa de enfermedad
- El tabaco mata precozmente
- Dejar de fumar siempre es bueno
- Sin tabaco se vive más y mejor
- El humo de nuestro cigarrillo perjudica a los demás